

Stretching Global Actif

au service du geste sportif



Une nouvelle technique d'étirements efficaces et globaux

Le SGA et les SPORTS

SGA et PREVENTION

[Accueil](#)

[LA TECHNIQUE](#)

[SGA et FORMATION](#)

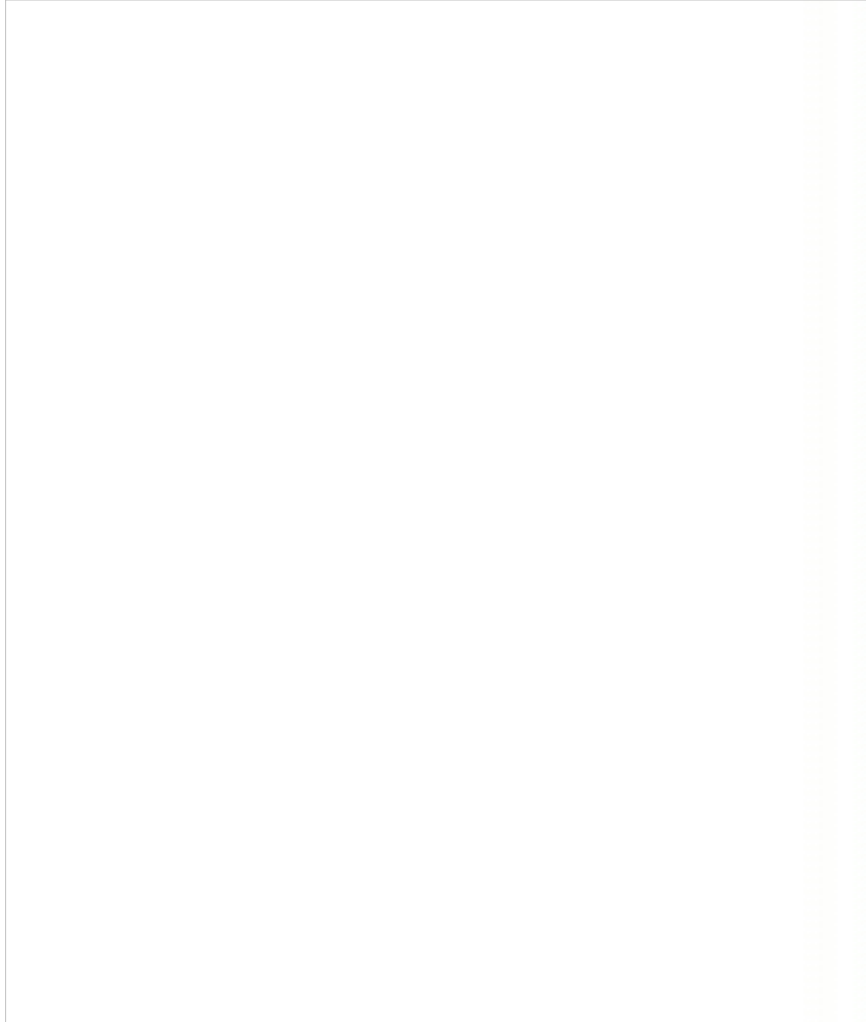
SECOND SITE

Posté le Mardi 01 Septembre à 22h00
Aucun commentaires.

Visitez le deuxième site consacré au SGA et le SPORT;!

NOUVEAU ! Après plus de 6 ans de recherche et d'expérience, la nouvelle édition est sortie début septembre 2008.

Posté le Samedi 28 Mars à 12h49
Aucun commentaires.



POSSIBILITE D'ACHAT DE L'OUVRAGE :

**ENVOYER UN CHEQUE DE : 38,60 € (33+ 5,60 de port pour la France)
DE 41,50€ (33+ 8,50 de port pour l 'Europe)**

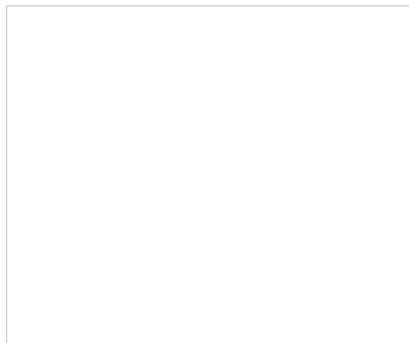
A: Norbert GRAU : 95 Rue BARBARA
07300 TOURNON

SGA ET HANDICAP

Posté le Samedi 28 Mars à 12h48

Aucun commentaires.

Technique nouvelle en France alors que beaucoup de pays l'ont déjà adopté. (Le Brésil, l' Italie, l'Espagne, le Portugal, l' Argentine, le Canada...).



L 'équipe nationale "handicap" en Volley du BRESIL, en séance de postures SGA

Technique issue de la "RPG" ou Rééducation posturale globale, de Ph. SOUCHARD (ancienne méthode Mézières) . Plus de 10 000 thérapeutes utilisent cette technique ! C' est la grande technique de base de la scoliose. (malformation de la colonne dont le traitement principal est l 'étirement.)

UN GRAND MOMENT POUR LA SCOLIOSE ! ROME 2004

Posté le Samedi 28 Mars à 12h47

Aucun commentaires.

Le V e Congrès international de RPG du 16 et 17 octobre 2004 à l' université TorVergato Fondation Santa Lucia de Rome a connu un franc succès.



Présence de M. Gaetano Gifuni, second personnage de l' Etat italien, le Docteur Amadio directeur général de la fondation Santa Lucia, le Docteur Caltagirone directeur scientifique de l' université TorVergata, des conférenciers prestigieux et 500 participants. Les actes du congrès seront publiés en langue italienne.

LES ETIREMENTS DANS L'ENTRAINEMENT EN ATHLETISME, ORGANISE LE 7 MARS 2009 PAR " A C B P PIERRELATTE" en accord avec le comité Drôme-Ardèche d'athlétisme

Posté le Samedi 28 Mars à 12h44

Aucun commentaires.



Quand ? (dans la séance ...dans la journée...dans la semaine... dans la saison) ?
Comment ? Pourquoi ? Bienfaits ou dangers ?

Voilà beaucoup de questions posées par les dirigeants et les athlètes de l'athlétisme régionale.

Une cinquantaine d' athlètes et d' entraîneurs ont pu découvrir la technique SGA. Beaucoup d' athlètes connus:

Kévin PICOT de romans: champion de france junior du saut en hauteur en 2008 avec 2m15 ;

Salima JAMALI de montélimar: 3e au ch de france cadettes sur 300m en 2008 en 39"66 (et 12"08 sur 100m) ;

Florian ROLLEZ de pierrelatte:10"96 sur 100m espoir en 2008, en 2e année de staps à valence;

Marina GALVEZ de pierrelatte: 5m62 en longueur cadette en 2008;
Yann DOMENECH de pierrelatte : 30 ans, champion d'europe espoir en 2001,
champion de france élite en 2002, sélectionné aux jo d'athènes en 2004 au saut
en longueur, record 8m28.

Jean-Pierre LEAUTE : responsable athlétisme à l'ufr-staps de valence

Jean-Charles NANTEUIL : ex-entraîneur longueur-triple au pôle france de toulouse,
membre de l'amicale des entraîneurs français

Le colloque se déroula en trois parties:

----une partie théorique avec le rôle des étirements dans le haut niveau en 2009
et l'explication scientifique de la technique.

----une partie pratique où nous avons pu mettre en relief les dysfonctions des
chaînes musculaires utilisées par les athlètes présents et leur les possibles de
récupération de leur souplesse pour leur discipline.

----une partie pratique de découverte de trois postures simples à expliquées en
relation avec les chaînes utilisées en course à pied.

Beaucoup d'échanges et de propositions possibles pour le futur, avec les
responsables locaux de l'athlétisme, ont clôturé cette après midi.

Merci aux responsables. Merci Christian Branchereau.

Esprérons que cette découverte des étirements SGA, donne envie de curiosité à
d'autres responsables de l'AAF!

LA FORMATION SGA ET LE FOOTBALL PROFESSIONNEL (LE MANS le 15 nov 08) EQUIPE DU MUC 72

Posté le Samedi 28 Mars à 12h39

Aucun commentaires.

C'est une grande première !

Après avoir formé en SGA, des staffs techniques de L2 et de centre de formation,
j'ai le grand plaisir de donner la formation SGA, au staff technique de l'équipe
professionnelle du [MANS 72](#).

Paolo Rongoni , responsable, les cinq autres préparateurs physiques et deux
kinés, ont pu découvrir les étirements "mode SGA".

Suite à trois jours de travail intense, il vont pouvoir mettre à profit ces étirements
sur les joueurs de l'équipe du Mans.

(Les préparateurs physiques du rugby " DAX " ont eux aussi suivi la même
formation) , d'autres équipes de L1 ont fait une demande de formation SGA pour l'
année 2009. Cette formation est prise en charge par les organismes de formation.



DECOUVERTE DU SGA POUR LES "TRIATHLETES DROME ARDECHE" (Valence le 29 déc 08)

Posté le Samedi 28 Mars à 12h38

Aucun commentaires.

A la demande de Fred Roujol (entraîneur CTL de triathlon), une quinzaine de tri

athlètes ont participé à une demi journée réservée aux étirements pour le triathlon.

Ce stage a commencé par une partie théorique sur la place de l'étirement dans les trois disciplines, quels types d'étirements ? Qu'est-ce la SGA ?

Nous avons continué par la mise en place du travail pratique avec la découverte, du rôle de la respiration et de quelques postures que chaque triathlète pourra refaire seul.

Pour l'année 2009, une séance de SGA sera inclus au programme de ces triathlètes, cette séance sera conduite par Fred .

LA FEDERATION FRANCAISE DE TRIATHLON COMPTE PARMIS SES MEMBRES, TROIS KINESITHERAPEUTES SUR QUATRE QUI SONT FORMES A LA TECHNIQUE "SGA" ET LA PRATIQUE QUAND ILS EN ONT LA POSSIBILITE (Sabine Labanère, Olivier Bourgeois et JB Trouvé)

EXPERIMENTATION:

Une expérimentation en CAP (et aussi en natation) a été entreprise, il y a quelques mois au stade Pompidou . Nous avons voulu démontrer l'impact des étirements SGA dans l'amélioration de la performance en CAP.

Objectif: Effets des étirements SGA sur l'amplitude de la foulée en course à pied sur un groupe de tri athlètes.(A et N Grau)

Club: Valence Triathlon Groupe de tout niveau (Entraîneurs D Devouges et D Aubert)

Durée: une séance d'une demi-heure par semaine pendant 6 semaines, test final a été fait trois semaines après la fin des séances, à cause des vacances.

Établissement de deux groupes , un groupe de travail SGA qui participe aux entraînements du club et un groupe témoin qui fait seulement les mêmes entraînements du club.

Test de départ: un 400m filmé pour étudier la foulée et prise de temps pour les deux groupes. Photos de la foulée droite et gauche et photo et tests SGA

Test final: un même 400m filmé avec prise de temps pour les deux groupes. Photos de la foulée (mêmes tests SGA que le départ)

RESULTATS

Groupe SGA:

--tous les coureurs ont diminué leur nombre de foulée, ce qui était l'objectif de base.

--tous les coureurs ont diminué leur temps pour réaliser le 400m Mais leur entraînement avec le club durant les deux mois a pu être l'élément ayant produit ces résultats positifs ? La confrontation avec les résultats du groupe témoin nous apporte des éléments de réponse.

Groupe témoin.

--le nombre de foulée diminuées (un coureur a augmenté ses foulées) est très faible)

--tous les coureurs ont diminué leur temps pour réaliser le 400m

Les résultats sont très intéressants !!!

SGA	Nb de foulées Test 1	Nb de foulées Test 2	Gain de foulées 59	Temps 1	Temps 2	Gain de temps 26,06
Maryline	245	237	8	1 min 17 20	1 min 15 30	1 s 50
Jean-Louis	255	245	10	1 min 25	1 min 19 30	5 s 30
Damien	206	197	9	1 min 06	1 min 02 30	3 s 30
Danielle	283	262	21	1 min 25	1 min 09 10	15 s 50
Simon	223	211	11	1 min 04	1 min 03	1 s
Témoins	Nb de foulées Test 1	Nb de foulées Test 2	Gain de foulées 9	Temps 1	Temps 2	Gain de temps 5,30
Éric	271	266	5	1 min 30	1 min 28	2 s
Bernard	218	221	- 3	1 min 05 10	1 min 04 30	0 s 30
Philippe	259	256	3	1 min 18 10	1 min 15 09	3 s
Manu	252	250	2	1 min 23 12	1 min 28	- 4 s
Émilie	250	248	2	1 min 15	1 min 11	4 s

Discussion :

Tous les coureurs des deux groupes ont diminué leur temps aux 400m. (sensiblement meilleur pour le groupe SGA) Ce qui est normal, tous le monde a eu des entraînements pour réaliser ces progrès.

Le point positif vient du nombre de foulées diminuées chez le groupe SGA et le groupe témoin, la somme globale est de 57 pour le groupe SGA et seulement 2 pour l'autre groupe. L'entraînement seul n'a pas eu des résultats positifs sur l'amplitude de la foulée.

D'autres éléments ont été aussi déterminants, la photo de la foulée de chaque athlète, avant et après les séances.

INSERTION DU SGA DANS LES SEANCES DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE " EPGV " (Lyon le 10 jan 2009)

Posté le Samedi 28 Mars à 12h37

Aucun commentaires.

Une journée de découverte des étirements SGA a été organisée par le comité département EPGV du Rhône.

Après une première partie de théorie sur le rôle de l'étirement, sa place dans le besoin actuel de prévention de la santé, le groupe de 15 moniteurs a pu être initié à quelques postures qui pourront être intégrées dans leur cours d'éducation physique.

A l'heure où tout le monde prône la prévention pour notre santé, les responsables de la gymnastique volontaire ont fait appel à un mode de travail qui découle d'une des techniques de rééducation les plus reconnues dans le monde de la rééducation.

Les Problèmes de la position assise.

Cette technique utilisée à la base par le milieu médical essentiellement, a su ouvrir ses portes par le biais du SGA, pour permettre à des non thérapeutes de faire ce travail de prévention si nécessaire aujourd'hui.

LES ETIREMENTS ET LE MILIEU SCIENTIFIQUE

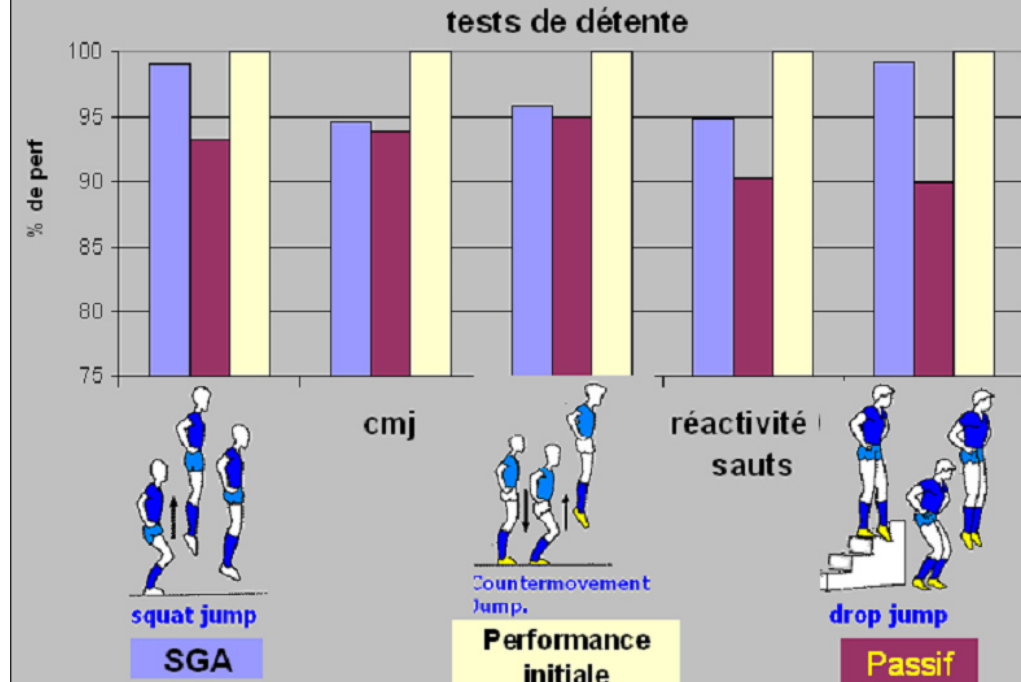
Posté le Samedi 28 Mars à 12h27

Aucun commentaires.

Actuellement, les milieux scientifiques, notamment le regretté G Cometti, ont recadré l'utilisation des étirements. voici quelques unes de leurs conclusions:

1) Stretching et échauffement pour une performance sportive

On dispose aujourd'hui de quelques études qui démontrent l'effet néfaste de l'introduction de procédés d'étirement pendant l'échauffement d'une compétition. Ces influences négatives ont été démontrées sur des efforts de vitesse, de force et surtout de sauts (détente).



Afin de confirmer ces données scientifiques, je suis allé étudier les effets d'un travail SGA quelques minutes avant une activité physique de Squat jump, cmj, drop jump...Encore merci à l'équipe de G Cometti, surtout à N Babault qui nous a gentiment accueilli au centre CEP de Dijon.

Dans tous les cas la performance suite à la séance d'étirement est diminuée. (encore plus avec es étirements passifs!)

2) Stretching et récupération Les étirements ne constituent certainement pas le meilleur moyen pour faciliter le drainage sanguin, attention on parle de récupération quelques minutes ou heures après la compétition !

3) Étirements et prévention des blessures : peu de résultat...??? ?? selon certaines expérimentations ?

En **SGA**, nous savons depuis plus de 20 ans, que l'action principale de l'étirement ne se situe pas dans, la récupération, l'échauffement..

Dans la conception du SGA, l'étirement trouve sa place dans un travail foncier, pour gagner la longueur perdue par l'activité musculaire. On peut parler de récupération plus facile, mais à long terme et pas directement après la compétition ou l'entraînement. L'étirement n'a pas la première vertu d'échauffer un muscle. Pour préparer un muscle à une course, par exemple, il faut bien sur, exécuter ces mouvements extrêmes qui mettent en tension les chaînes musculaires, mais est-ce de l'étirement comme nous le concevons ?

Les études sur la prévention des blessures ne révèlent pas le type d'étirement utilisé, elles ont alors peu de valeur de référence.

Une étude personnelle, sur une équipe de football L2, pendant six mois, m'a permis de constater qu'avec l'utilisation du SGA et de la microkinésithérapie, nous avons eu que 6% de blessure, alors que pour la même période, les résultats d'une équipe de L1, test, n'utilisant aucune de ces deux techniques, révélait 17% de blessure. La blessure ne dépend pas seulement de l'élément corporel. Le dérèglement musculaire, par exemple, est souvent la conséquence d'un problème en amont. (voir le sujet sur la blessure)

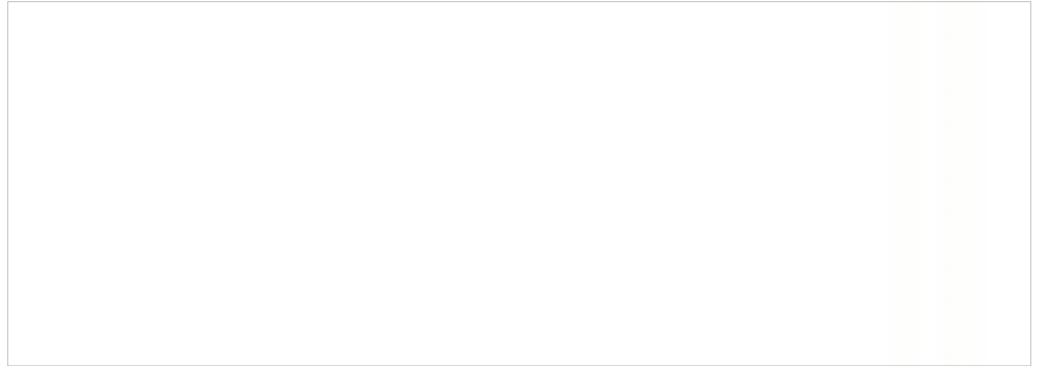
Le milieu scientifique pense qu'actuellement, le gain de longueur du muscle, viendrait de l'augmentation des sarcomères en série (Goldspink) (Proske et Morgan 2000) Brockett et coll 2001) Voila déjà 30 ans que la RPG utilise ce principe.

LA FORMATION SGA POUR LES CENTRES DE REEDUCATION EN 2009

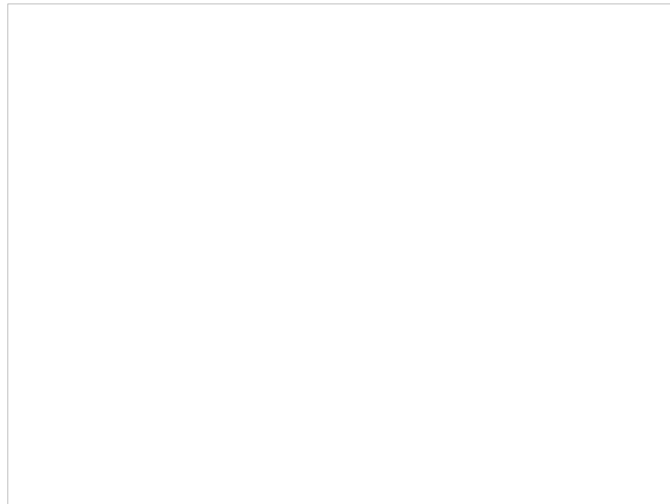
Posté le Samedi 28 Mars à 12h24

Aucun commentaires.

C'est d'abord en Corse, dans ce magnifique département, dans la baie d'Ajaccio, que nous allons former plus d'une quinzaine de kinésithérapeutes à la technique SGA.



A la demande du responsable, JF Massimi, le [centre de rééducation "Molini"](#) accueillera les formateurs pour trois jours. Nous allons apporter un plus, aux techniques déjà utilisées dans ce type de centre. Merci de leur confiance !



Vendredi 20 et samedi 21 mars 2009

Une vue extraordinaire ! Quelle chance de pouvoir travailler dans ces conditions ! Les 18 kinés ont reçu la formation de SGA. Ce centre est d'abord à vocation rééducation mais se dirige dans les mois futurs vers une orientation plus dirigée vers le sport. Merci à son responsable, Mr Massini d'avoir choisi le SGA.

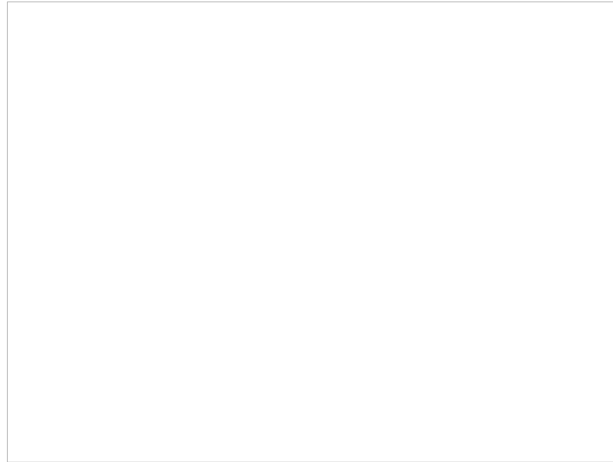
Ce sera, le [centre des Baumes](#), à Valence, par l'intermédiaire de son responsable S Vranckx, qui souhaite former ses 17 kinésithérapeutes à la technique SGA (n'oublions pas que le SGA est le petit frère de la grande technique de "Rééducation Posturale Globale", il offre toutes les bases de cette technique mais en raccourci et permet d'éduquer les patients pour leur travail personnel, après leurs séances de rééducation)



Il est surtout une technique qui permet un travail de prévention pour les inconvénients de la vie, les positions de travail, la sédentarité et le besoin grandissant de "monsieur tout le monde" pour un bien être.
C' est une technique qui est à l'écoute du corps et donne des solutions à long terme.

TOUJOURS EN CORSE ! LUNDI 23 MARS 2009

Gilles Tarnier , nous a demandé d'intervenir en direction des stagiaires de la formation du BPJEPS AGFF mention « haltères, musculation et forme sur plateau » que le CREPS de Corse met en œuvre. Cette intervention aura pour objectif d'initier nos stagiaires au Stretching Global Actif



Nous avons reçu un accueil très chaleureux, à la Corse !! dans le magnifique CREPS d'AJACCIO.

Les 16 étudiants ont découvert l'évolution des étirements en 2009, la journée fut courte et longue à la fois et nous sommes restés avec une impression d'obligation de nous revoir. Ils ont découvert un nouveau monde de l'étirement, loin des idées souvent erronées. Mille questions ont surgi, une réponse au moins, ces étirements SGA font bien parti de la recherche de la performance .

SGA

Posté le Samedi 28 Mars à 12h09

Aucun commentaires.

POURQUOI S' ETIRER ?

1°- Pour les rétractions musculaires

Besoins hégémoniques: Pour répondre aux besoins primaires de la vie, le corps a dû sur-développer certaines fonctions .

L' inspiration, l' érection, l' amené à soi..

La première hégémonie de la vie est la respiration, tout est à la disposition de cette fonction (la chaîne respiratoire sera celle qui aura tendance à se rétracter le plus)

L' érection nous oblige à utiliser des muscles (triceps) en continu, Les deux chaînes permettant la station debout seront toujours un lieu de rétraction.

L' adduction/ rotation interne des membres a pris le pas sur son homologue opposée. Dès l' enfance , bébé amène toujours sa main vers la bouche. Pour se reposer, en position assise, nous allons plus facilement croiser le jambes que les écarter.

Besoin musculaire pour la réalisation du geste sportif (ou durant le travail au quotidien):

L' entraînement musculaire augmente la raideur: (Hagbarth et coll. 1985 étudient les variations de raideur des muscles. Après une action concentrique la raideur musculaire a tendance à augmenter, alors qu' une action excentrique la diminue. Lakie et Robson (1988) des contractions répétées concentriques ou isométriques augmentent la raideur. Une compétition intense est susceptible d' entraîner une augmentation de la raideur musculaire. Magnusson (1998)

Toute musculation entraîne à long terme la rétraction des muscles utilisés....cette rétraction entraîne une diminution de l'efficacité du mouvement.... d'où compensations, tricheries, besoin d'augmenter la dose d'entraînement pour conserver la performance et risque de blessures...ceci est une logique pour chaque sportif



Le roi de la jungle se trouve dans la famille des félins (lion, guépard, tigre ..)
Il associe **force et souplesse**.

DONC OBLIGATION PHYSIOLOGIQUE DE S'ETIRER !!! J'ai besoin quand même de la musculation, alors il me faut une solution : des étirements efficaces..

2°- Pour la contraction musculaire: Un muscle souple utilisera mieux ses fibres dans la contraction .

3°- Pour assouplir les compensations acquises dans la répétition du geste sportif. (souvent à distance)

Exemple : dans le service tennis ou volley, la frappe doit utiliser une chaîne globale des pieds à la tête et membre sup, cela va entraîner une musculation des muscles spinaux lombaires, d'où rétraction !

L'assouplissement de ces muscles permettra de ré-utiliser ces muscles avec profit à chaque smatch mais aussi de les utiliser dans les gestes contraires , récupération d'une balle en flexion avant.

LE SGA: principes et quelques différences

Notion de chaîne : globalité

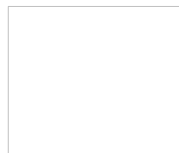
Notre système musculaire est formé par deux grandes chaînes:

- la grande chaîne postérieure

- la grande chaîne antérieure.

A ces chaînes viennent se greffer les muscles des membres supérieurs et d'autres petites chaînes annexes.

La majorité des étirements sont analytiques, ils ne tiennent pas compte que tout mouvement utilise un ensemble de muscles, comment imaginez étirer un seul muscle de la chaîne !

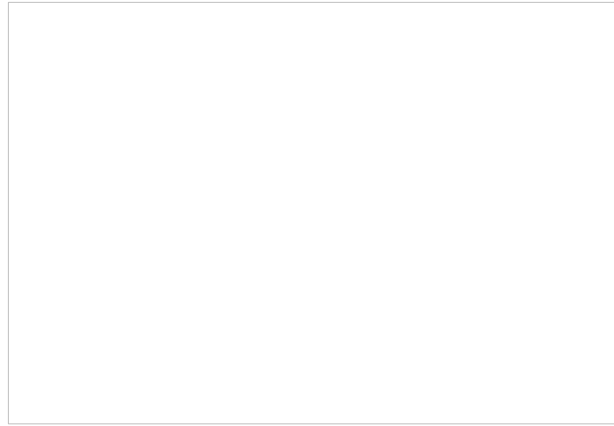


EXEMPLE : Dans la course à pied, le corps va mettre en harmonie un ensemble de muscles du pied jusqu'au bassin, pour réaliser l'appui antérieur de la jambe. Il serait assez logique d'étirer tout cet ensemble sur une même posture.

Mais que fait-on classiquement ?

Quand vous étirez votre triceps ou mollet (debout légèrement penché en avant contre un mur) , vous ne tenez en aucun cas, du groupe musculaire au dessus ,

les ischio-jambiers (qui eux dans cet exercice ne sont pas étirés ainsi que les fessiers) et dessous, les muscles plantaires. Que va devenir l'harmonie de la chaîne postérieure dans l'appui antérieur ?
Tout l'étirement du triceps va se diluer, se perdre dans les muscles limitrophes.



Comment concevoir l'étirement analytique des ischio-jambiers alors qu'ils fonctionnent dans une chaîne, qu'ils sont solidaires du triceps, surtout dans la course à pied.

En SGA, chaque geste sportif est analysé en profondeur bio-mécaniquement et la technique SGA propose des étirements adaptés selon les chaînes de base, incontournables et les chaînes utilisées dans le geste.

En SGA, le travail est ACTIF ! attention à la confusion ACTIF--- PASSIF---- ACTIVO-PASSIF---- POSTURAL ???????

Dans le muscle, vous avez grossièrement, deux parties:
-----une contractile (formée par les ponts d'actine- myosine).....
-----une élastique faite de tissus conjonctif, fascias, aponévrose...
L'étirement aura son maximum d'efficacité sur l'élément élastique.

Nous mettons le muscle en tension légère, ce qui étire les deux éléments et en gardant ces points fixes, nous allons demander une contraction de 100g à l'élément contractil. Ce qui aura pour conséquence, d'étirer l'élément élastique !

Comment peut-on passer à travers ce réflexe myotatique ? Grâce à l'utilisation d'une force très minime, symboliquement de 100g.

C'est le système nerveux qui, de façon réflexe, ajuste en permanence l'état de contraction des muscles permettant le maintien de la posture de maintien ou dynamique. Le réflexe myotatique constitue le mécanisme principal de ce maintien:

.L'étirement passif ou actif d'un muscle entraîne une contraction réflexe de celui-ci qui a pour objectif de rendre au muscle sa longueur initiale.

Comment éviter la mise en jeu de ce réflexe, avec des tensions de quelques kilos de tension, dans l'étirement classique ?

En SGA, nous demandons une contraction la moins importante (quelques grammes = 100g) pour éviter au maximum ce réflexe !

FAISONS EVOLUER LES ETIREMENTS !!!

Posté le Samedi 28 Mars à 12h01

Aucun commentaires.

NOUVEAU !!

- MICROKINESITHERAPIE ET FOOTBALL: TROP DE COINCIDENCES ?????
- Expérimentation frappe de balle en page " football" Le Real Madrid fait du SGA

- Approche d'une biomécanique dans le membre supérieur !
- Le crawl en SGA
- Le rôle des ischios jambier en page "CAP"
- La blessure et la microkiné !
- Course de haie
- Lancer du disque.
- Expérimentation sur les battements en crawl



MEME SI VOUS VENEZ EN TGV, A TOURNON (ARDECHE) , IL Y A LE SGA ET AUSSI
LE " MASTROU" , SON PETIT TRAIN A VAPEUR !